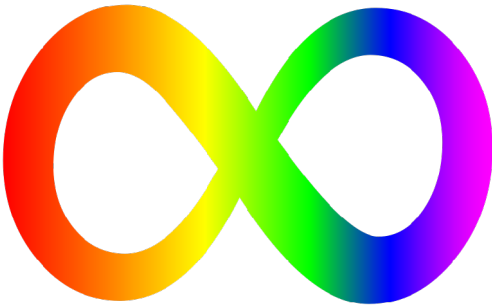
Qu'est-ce que la psychophobie ?

Quelques textes de personnes concernées
trouvés sur internet pour servir d'introduction



Automédia Toulouse, 29.09.2016

Cyril Hanouna, Touche Pas à Ma Folie !

par L'Eau Rence, 15 septembre 2016 [1]

Salut Cyril !

Tu permets, je te tutoie. Après tout, tu appelles tes spectateurs « mes chéris », alors je crois qu'on est assez intimes pour que je puisse te tutoyer !

Permets moi de te dire que j'ai trouvé **ta dernière bande annonce** très drôle.

Vraiment. Je t'assure.

J'ai beaucoup ri. *(Tu aimes, hein ?)*

De toi. *(Tu aimes moins ?)*

Bon. Maintenant que je t'ai expliqué que je me suis allègrement foutue de ta gueule en voyant cette bande annonce, je pense qu'il serait assez aimable de ma part de t'expliquer pourquoi, n'est ce pas ?

T'as de la chance, je suis quelqu'un de fondamentalement aimable (ou pas, mais on va faire comme si c'était le cas, ça facilite les contacts !)

Donc : en voyant ta bande annonce, j'ai ricané bêtement en me

1 https://coupsdegueuledelau.wordpress.com/2016/09/15/cyril-hanouna-touche-pas-a-ma-folie/

demandant si tu t'étais cru original, sur ce coup.

Se fendre la gueule sur le thème de la folie... C'est pas tellement inédit, tu sais ? C'est même un des grands refrains de la psychophobie. (Ouais attends, je sais, j'utilise des mots que tu connais pas et qui sont même pas dans le dico. Alors je t'explique. La psychophobie, c'est l'ensemble des discriminations, des idées reçues, des clichés éculés, et autres brimades diverses que vivent les personnes malades psychiques – les fous-folles, quoi – dans notre société.).

Alors ouais, je me suis un peu foutue de toi : toi qui te présentes souvent comme novateur, qui amènes des nouveaux concepts d'émission... Tu fonces droit dans un cliché cuit et recuit, tellement recuit qu'il en est immangeable...? Bah merde alors, elle est où ton originalité ?

Par contre... Même si j'ai beaucoup ricané en me foutant de ta poire sur ce coup... Y a un truc qui me fait vachement moins marrer.

Hey, attends, je vais te parler de moi trois secondes. Vite fait hein. Je fais partie des 1 personnes sur 5 (selon les statistiques de l'OMS) qui vivent avec des troubles psychiques. Oh, t'inquiète, là je vais bien, j'ai appris à vivre avec, je vais carrément mieux que y a quelques années. Mais avant ça, j'en ai sacrément bavé. J'en ai bavé à cause de mes angoisses, de tout le toutim, mais pas que.

J'en ai aussi bavé sacrément parce que je crevais de peur d'être rejetée, qu'on découvre mes marques d'automutilation et qu'on s'éloigne de moi vitesse grand V parce que les fous font peur, qu'on me discrimine à l'embauche à cause de ça, 'fin... tout ca. Tout ça, c'est la réalité des personnes qui vivent avec des troubles psychiques.

Les fous-folles sont largement plus souvent victimes de violences diverses (physiques, sexuelles, psychologiques) que les personnes sans troubles psy. C'est comme ca. C'est comme ça dans notre société, et c'est bien dégueulasse. Alors ouais, j'avais la trouille.(Et dans une certaine mesure, je l'ai toujours, cette trouille. Parce que le nom de mon « trouble » fait peur (borderline, donc). Parce que c'est un de ces trucs dont on dit « c'est à vie ». Même si j'ai appris à vivre avec, même si je sais depuis un bon petit moment assez comment je fonctionne pour pouvoir éviter de partir en vrille... Le dire ouvertement, c'est VRAIMENT s'exposer à pas mal d'emmerdes, à ce qu'on me refuse un boulot quand je voudrai changer de taf, à ce qu'on me refuse un crédit si je veux emprunter de l'argent pour x raison. Tout ça. Tout ça et plein d'autres merdes.).

C’est ça, la psychophobie.

Et chaque fois qu’un glandu (‘scuse, je suis un peu moins polie pour le coup, mais c’est pour la bonne cause. Pis je crois que tu t’en fous un peu, de la politesse, n’est ce pas, toi qui te vante de tellement aimer le politiquement incorrect ?) dans ton genre fait son petit morceau d’humour sur les fous-folles, chaque fois qu’on trouve publiquement tellement fun de se foutre la gueule des gens en hôpital psy, chaque fois qu’on trouve que c’est tellement rigolo de comparer les gens à des fous pour les ridiculiser… Tout ca… Et bien c’est cette discrimination là qu’on renforce.

Alors ouais, franchement, Cyril, tu as vraiment fait de la merde.

Parmi tes spectateur.trices, il y en a un sur 5 qui s’est pris ces clichés dans la gueule comme une paire de baffes. Et encore, je pense que certain.es se la seront pris encore bien plus durement que moi. Parce que personnellement, j’ai eu la chance de pouvoir me passer d’hospitalisation. Y a pas eu besoin. Mais pour beaucoup, oui, l’hôpital psy, c’est un passage obligé à un moment donné, parce qu’ils ont besoin de soins plus intensifs que ce qu’on peut leur fournir à l’extérieur (tu sais, exactement comme pour une autre maladie, hein…).

Et l’HP, c’est pas un endroit fun. L’HP, c’est beaucoup de souffrances mises côte à côte dans le même bâtiment. L’HP, c’est des fois des soignants chouettes, humains et compétents, mais pas toujours (vraiment pas !).

L’HP, c’est une privation de liberté qui n’est pas simple à encaisser et qui donne lieu aussi à pas mal d’abus.

L’HP, c’est des fois (trop souvent) carrément des maltraitances médicales.

L’HP, c’est des fois être contentionné (plus avec une camisole de force, mais sanglé sur un lit. C’est pas mieux).

L’HP, c’est aussi souvent beaucoup de solidarité entre les patient.es, et ça, personne le dit (soit on rigole des fous-folles, soit on a un regard plein de pitié sur eux, mais on n’imagine pas qu’entre eux, les patient.es puissent s’entraider, se soutenir. Et pourtant…)’

fin bref. L’HP, c’est tout sauf un sujet de blagues qui ridiculisent les fous-folles.

Pis t’sais… J’ai un autre scoop. La maladie psychique, c’est une maladie. (Ouais, merci Captain Obvious). Est-ce que ça te viendrait à l’idée de faire une bande annonce « Service d’oncologie » ? Ou « service des grands

brûlés » ? Non hein. Parce qu'on rigole pas avec le cancer ou sur les grands brulés, c'est pas fun comme sujet. C'est pas bien vu d'en rire (et heureusement, d'ailleurs, qu'on n'en rit pas, ça n'a rien de drôle). Alors pourquoi la maladie psychique serait supposée être un sujet de blagues, alors que tout comme le cancer, c'est une vraie maladie ?

Et tu sais... J'ai encore un autre scoop. Même si aujourd'hui tu es en bonne santé psychique (du moins je suppose ?), peut-être que demain, tu vas faire une grosse dépression. Oui, ça peut arriver absolument à tout le monde, les troubles psychiques. Donc peut-être que demain, ça sera toi, qui sera dans un hôpital psychiatrique en train de batailler pour retrouver la santé.

Est-ce que tu aurais envie de devenir un sujet de blague ?

Alors ouais, je sais, comme tu le dis souvent « La télé, c'est que d'la télé ». Mais il se trouve que la télé, beaucoup de monde la regarde. Et que quand tu véhicules de clichés pareils... D'une part tu fous une grande baffe dans la gueule à 1 spectateur.trice sur 5. Et d'autre part, tu renforces les clichés qui font que les 4 spectateur.trices restants risquent d'avoir des attitudes discriminatoires envers le premier.

Alors la télé, c'est des fois sacrément dangereux, quand ça véhicule des clichés de merde...

Allez.

Je te laisse réfléchir à tout ça. Enfin... J'espère que tu y réfléchiras.

Lau'

Campagne de la Société Suisse des Entrepreneurs : la psychophobie au service du fric !

par L'Eau Rence, 13 septembre 2016

En vue des votations qui auront lieu tout prochainement en Suisse, les affiches politiques fleurissent comme un champ de fleurs au printemps (Bon, en moins joli...).

Parmi elles, une affiche a particulièrement retenu mon attention. Et ma colère. Surtout ma colère, d'ailleurs !

Elle a pour but de militer contre une initiative des Verts, visant à la réduction de la consommation des ressources de l'environnement et à leur utilisation d'une manière plus responsable dans une optique écologique.

Initiative qui est jugée liberticide par la Société Suisse des Entrepreneurs.

Je n'ai pas envie de débattre ici du fond du débat concernant cette initiative (ça serait très intéressant aussi, mais c'est pas le sujet).

Donc.

Ces Messieurs-Dames de la Société Suisse des Entrepreneurs, pour illustrer cette « privation de liberté », n'ont rien trouvé de mieux à faire que...

CA !

Bon.

Petite description de l'image pour mes éventuels lecteurs.trices non-voyant.es qui liraient ce blog avec une synthèse vocale (habituellement je ne le fais pas parce que les images d'illustration sont relativement anecdotiques et peu importantes pour la compréhension du texte, mais là, c'est un peu le cœur du problème) :

Donc le texte, c'est : « Privations massives pour tous; non à l'initiative extrême des verts ». Au centre de l'image, une personne dans une camisole de force verte, encore renforcée par deux sangles. On ne voit juste le bas du visage de la personne.

Donc : quel est le problème avec cette image, me direz vous peut-être si la notion de psychophobie vous est un peu inconnue ?

Attendez, j'vais vous expliquer (mais d'abord, je m'allume une clope, parce que vraiment, ça me fout en colère, vraiment vraiment).

Premier problème :

L'utilisation de la maladie psychique comme illustration / exemple dans une campagne qui n'a absolument rien à voir avec le sujet.

Devinez quoi ? On n'est pas des pions, des « exercice de style », des « figures rhétoriques ». Grande nouvelle, oyé oyé bonne gens... LES PERSONNES VIVANT AVEC UNE MALADIE PSYCHIQUE SONT DES VRAIES PERSONNES, avec des vraies vies, des vrais souffrances, des vraies joies aussi. Bref. Une vie.

En prime : habituellement, la question de la maladie psychique est (cruellement) absente des préoccupations des politiciens. On s'en cogne un peu, en politique, des malades psy, de leurs conditions de soins, de leurs conditions de vie.

Donc sortir cet exemple de sa manche pour illustrer la privation de liberté, c'est particulièrement hypocrite.

Second problème :

La banalisation de l'image de la contention en psychiatrie.

Vous imaginez peut-être que c'est révolu, que c'est d'un autre temps, que c'est « Vol au dessus d'un nid de coucou ». Détrompez-vous. La contention (et ses abus massifs) est encore d'actualité en psychiatrie. Sangler à son lit un.e patient.e « agité.e » (ou parfois juste un peu trop rebelle face au cadre de l'hôpital psychiatrique...), c'est ENCORE d'actualité.

Le banaliser, le voir comme une figure de style, comme une anecdote, c'est complètement nier ce que vivent les patient.es soumis.es à ces contentions (qui sont critiqué.es par bien des associations de patient.es, d'ailleurs, tellement elles sont souvent des souvenirs traumatisants, déclancheurs d'un véritable Syndrome de Stress Post-Traumatique (SSPT) chez de nombreux.ses patient.es psychiatriques.

Et vous, chère Société Suisse des Entrepreneurs, vous prenez le droit d'utiliser cette image comme une « figure de style » ? Le respect, c'est optionnel ? Manifestement oui. Le respect envers les fous-folles, hein, on va quand même pas s'emmerder avec ça !

Troisième problème

Je l'ai précisé dans ma description de l'image : on ne voit pas le visage de la personne sur l'affiche. Vous me direz peut-être que je chipote, mais c'est significatif : les fous-folles n'ont pas de visages. Les fous-folles sont uniquement leurs troubles, leur camisole. Pas des personnes. Pas des humain.es à part entière. Dans l'opinion publique, je veux dire. Déshumanisation ? Noooon, rien qu'un tout petit peu...

Quatrième problème

(Ce dernier point m'a été soufflé par un ami à la lecture de mon article, m'amenant à une lecture de cette affiche à laquelle je n'avais pas pensé)

La camisole est VERTE. Comme le parti politique à l'origine de l'initiative qui est combattue par cette campagne. Donc on peut également faire la lecture suivante : « Les Verts sont des fous ! Empêchons-les de nuire. »

Et là encore, on arrive dans un cliché tellement utilisé : « les personnes à qui on s'oppose en politique sont des fous, des malades mentaux, leur crédibilité politique est donc nulle ». Utiliser « fou » et « pas crédible » comme quasi-synonyme EST un cliché psychophobe terriblement nocif, vu qu'il renforce l'image que la parole d'une personne malade psychique n'a aucune valeur, rien, du vent.

Et accessoirement... Les fous qu'ils faut « empêcher de nuire », dangereux, bons à enfermer, qu'on ne veut surtout pas côtoyer dans la société... C'est un des clichés à l'origine du plus de solitude, d'isolement et de souffrance chez les personnes vivant avec une maladie psychique.

Quel que soit l'opposant politique... NON, ça n'est pas un fou. C'est un politicien. Arrêtez de mêler la folie à vos désaccords politiques de tous bords !

Chère (dans tous les sens du terme, vu la masse de fric que vous brassez) Société Suisse des Entrepreneurs… Votre affiche pue à plein nez le manque de respect envers les personnes vivant avec une maladie psychique. Et votre manque de respect s'étale en format mondial sur les murs un peu partout en Suisse. Félicitations. Vous venez de renforcer des clichés et une stigmatisation qui tuent chaque année un nombre difficile à évaluer de personnes. Partout dans le monde. Y compris en Suisse.

Psychophobie en garde à vue - récit de ma visite chez un médecin lors de ma GAV

anonyme, publié le 20 juin 2016 par Zinzin Zine[2]

[Contenu sensible : description de violences policières psychophobes]

Le soir de la manif du mardi 14 juin contre la loi travail, alors qu'on allait boire un coup avec un ami, nous sommes interpellés par des flics dans le quartier de Belleville, tandis qu'une manifestation sauvage venait de se terminer non loin de nous. Le motif du contrôle est notre apparence vestimentaire supposée "typique de certain·e·s anarchistes". Nous subissons alors un contrôle d'identité et une fouille de nos sacs.

Étant donné que nous avions à l'intérieur de ces derniers : kways noirs, masques de peinture FFP3, lunettes de bricolage - matériel nécessaire

2 http://www.zinzinzine.net/2016/06/psychophobie-en-garde-a-vue-recit-de-ma-visite-chez-un-medecin-lors-de-ma-gav.html

selon nous pour se protéger des gaz lacrymogènes et autres armes de la police lors des manifestations actuelles - cela est retenu comme motif suffisant pour nous placer en garde à vue. Le motif policier : « Regroupement en vue de commettre des dégradations ». (le dossier sera finalement clôs et il n'y aura rien de plus).

Étant donné que j'ai des anxiolytiques sur moi (sans avoir l'ordonnance) et que je voudrais les prendre si nécessaire, je demande à voir un·e docteur·e espérant qu'ielle pourra me permettre d'en prendre un ou deux si je suis pris de crise d'angoisse. Je passe la nuit dans la cellule.

Ce n'est que le lendemain matin que je suis donc emmené chez un médecin en voiture. Le déplacement se fait les menottes aux poignets, les keufs font la course à travers les rues, se félicitent d'un dérapage sur deux roues (qui ne paraissait pourtant pas contrôlé), profitent du fait d'avoir croisé un musulman portant un qamis pour sortir quelques remarques islamophobes. Bref, on arrive finalement à destination. Je vois donc le médecin. L'échange, reconstitué comme je peux d'après mes souvenirs, se passe à peu près comme ça :

- Tu as quel âge ?
- 19 ans
- 19 ans et déjà en prison, bah bravo »

L'ambiance est posée, moi qui comptais voir une présence plus rassurante que celle des policièr·e·s c'est raté. Prise de ma tension, très basse (sûrement due à mon petit déjeuner en GAV se résumant à deux sablés et 20cl de jus d'orange).

J'explique :
« - Du coup j'ai décidé de venir vous voir car j'ai des anxiolytiques avec moi et j'en prends quand je stresse beaucoup / quand je fais des crises d'angoisses qui se manifestent notamment par de violents spasmes musculaires, j'ai commencé à en prendre lors de mon premier burn-out en décembre...

- [Il me coupe la parole] Un burn-out ? Tu fais quoi comme études ?
- Je suis aux beaux-arts.
- T'es aux beaux-arts et tu fais un burn out ? [ça semblait plus l'amuser qu'autre chose].

- Oui, on est plusieurs étudiant·e·s dans ce cas, on se retrouve souvent avec beaucoup de travail à faire sur une période très courte, c'est difficile de tenir le coup pour certain·e·s d'entre nous.
- Bah faudrait peut être travailler au lieu de manifester. Et puis heureusement que t'es pas en médecine hinhin. »

[non seulement faire un burn-out aux beaux-arts est impossible mais manifester n'est visiblement pas légitime].

J'essaie de recentrer la discussion sur mes médocs :

- Mais du coup dans un milieu aussi anxiogène et fermé qu'une cellule de garde à vue, où on n'a pas l'heure, où on est totalement isolé·e, sans pouvoir faire quoi que ce soit, sans voir l'extérieur, j'ai peur que ça se passe mal : si je fais une crise je pourrais prendre un anxiolytique sur le moment ?
- Non.
- Mais c'est vraiment la seule solution pour que je me calme..
- Soit tu seras emmené ici, soit les pompiers devront être appelés. »

Il semble donc que quelque chose d'aussi spontané et violent que les crises de paniques peuvent bien attendre l'arrivée des pompiers ou de faire tout un trajet menotté en voiture... Je n'ai pas le temps de répondre qu'il est en train de prendre un comprimé, de me le tendre et de me dire de l'avaler.

- Non mais je veux pas prendre d'anxiolytique là.
- Ah bon ?
- Bah non, je les prends sur le moment, c'est quand j'ai des crises / quand je stresse vraiment et là ce n'est pas le cas mais je sais que ça peut arriver dans la cellule...
- Tu le prends maintenant, le temps que ça fasse effet, ça te détendra pendant un certain temps.
- Euh d'accord, et si je fais une crise je ne pourrais vraiment pas en prendre sur le coup ?
- Non.
- ...

J'ai donc été forcé à prendre un comprimé d'anxiolytique alors que je n'en avais pas envie et que je n'en avais pas besoin, tout en étant interdit d'en prendre quand j'en aurai l'utilité. Heureusement je n'ai pas fait de crise - j'ai été libéré 7/8h après ma visite -.

Ainsi, malgré le fait de passer 20h tout·e seul·e dans une cellule toute blanche de 5m sur 2m, sans aucun contact humain, avec une caméra branchée en permanence au dessus de ta paillasse, avec juste de petites aérations en bas de la porte, sans presque rien avoir à manger, sans avoir le droit d'avoir ses lunettes, sans jamais savoir l'heure qu'il est, sans possibilité de lire / dessiner / écrire et sachant qu'on peut à tout moment perdre la tête et se mettre à faire une crise d'angoisse, on ne peut pas prendre le médicament adéquate pour se calmer alors que celui-ci est dans une pièce juste à côté. Il semble qu'il vaut mieux être en possession de son ordonnance même si ce n'est pas sûr pour autant de pouvoir prendre de prendre ce genre de médicament d'après ce que j'ai cru entendre.

La fragilité neurotypique, face aux personnes neuroatypiques et à leur militantisme

par trolldejardin, 21 août 2016 [3]

J'ai eu l'idée de parler de ce sujet, après avoir lu cet article, sur la fragilité blanche. Cet article a été écrit par une personne elle-même blanche, pour parler de toutes les difficultés qu'ont les personnes blanches à entendre parler de racisme. Et pas seulement à entendre, mais à écouter, à en tenir compte.

Pour les autres personnes blanches, je vous conseille de lire cet article, je l'ai trouvé instructif sur nos biais et nos mécanismes mentaux racistes. Revenons à nos moutons, donc.

La grande majorité des personnes neurotypiques a une fragilité psychologique, d'une part, face à la simple présence de personnes neuroatypiques. Qui leur inspire en général des sentiments de peur, de gêne, de malaise...

Et d'autre part, face au militantisme anti-psychophobie. J'ai constaté qu'il est souvent compliqué de parler aux gens de psychophobie, en particulier lorsqu'il s'agit de LEUR psychophobie, ou de celle de quelqu'un de leur famille / de leurs amis / de leur parti politique / association / star préférée... Ou de la psychophobie société en général.

En outre, il est quasi-impossible pour les gens de ne pas développer d'opinions et de réflexes psychophobes. Elles sont véhiculées par la culture, les médias, la classe politique, le monde scientifique et médical, et souvent, par notre famille et entourage.

Quand je dis que tout le monde est psychophobe, je veux parler des neurotypiques mais aussi des autres, d'ailleurs. Par exemple, même des personnes autistes auront grandi en intégrant des stéréotypes sur les personnes trisomiques ou schizophrènes, alors que des personnes schizophrènes, elles, en auront peut-être sur les personnes anorexiques, et ainsi de suite.

En général, même quand on est neuroatypique, on développe une tendance à mépriser et craindre « les fous », et bien sûr, les fous ce sont toujours les autres.

---

3 https://trolldejardin.wordpress.com/2016/08/21/la-fragilite-neurotypique-face-aux-personnes-neuroatypiques-et-a-leur-militantisme/

De plus, beaucoup de personnes neuroatypiques intègrent même des opinions psychophobes dirigées contre leur propre groupe et elles-mêmes (haine de soi, clichés...), c'est la psychophobie intériorisée.

Donc, **puisque tout le monde (y compris les personnes victimes de psychophobie) est psychophobe, il n'y a pas de raison que les neurotypiques (qui eux sont du bon côté de la barrière) ne soient pas psychophobes**. Indépendamment du fait que ce soient des personnes bonnes, gentilles, tolérantes... ou non, puisque c'est une question de système et de culture, qui dépasse les individus en particulier.

La psychophobie est en effet un phénomène concernant toute la société, et comportant de nombreuses dimensions. Violences étatiques, violences inter-personnelles, discriminations (professionnelles, scolaires, aux loisirs...), stigmatisation, clichés faussement positifs, exotisation, mise à l'écart, micro-agressions quotidiennes, messages culturels négatifs...

Voyons maintenant les différents ressorts de la fragilité neurotypique.

1) La **peur des fous**. C'est l'aspect le plus basique. Cette peur, c'est par exemple la peur et le malaise face à une personne qui parle toute seule, ou qui se comporte bizarrement, ou crie (parce qu'elle est en crise d'angoisse par exemple), ou a « un regard de fou »...

A un niveau un peu moins basique, c'est l'idée que « les fous » sont particulièrement dangereux, susceptibles d'agresser et de tuer (ou de se suicider en emportant d'autres gens), irresponsables...

Les « fous » sont perçus (le plus souvent, à tort) comme un défi à la sécurité des neurotypiques. Et sont un défi à leur confort (en les empêchant de SE SENTIR en sécurité).

2) La majorité des personnes neurotypiques a besoin de croire que les actes de violence (notamment les viols, les attentats...) sont commis par « des fous ». Cela leur permet de penser qu'elles-mêmes (et leur entourage, et les gens qui leur ressemblent) en seraient incapables.

L'amalgame folie / violence, en outre, permet de ne pas remettre en question (souvent) le racisme, le colonialisme, la violence de classe, le sexisme, l'homophobie... et leur rôle dans les actes de violence.

Du coup, lorsque les activistes anti-psychophobie s'attaquent à cette idée, ils remettent en cause l'innocence et l'absence de responsabilité des neurotypiques mais aussi des blancs occidentaux, des élites bourgeoises et des hommes cis. J'y reviens en détail plus bas.

3) Beaucoup de neurotypiques ont peur de la contagion (même si c'est une peur absurde). En outre, rencontrer des personnes dépressives, par exemple, leur rappelle que ça pourrait (en théorie) leur arriver.

C'est pour cette raison (notamment) qu'il y a un si lourd tabou autour de la dépression, que les personnes dépressives sont donc invitées à sourire devant les autres et à souffrir en silence. Sans oublier **l'égoïsme pur et simple**.

Même chose pour le traumatisme. L'anxiété.

Bref, l'existence des personnes neuroatypiques remet en cause le confort mental des neurotypiques.

4) La majorité des personnes neurotypiques a besoin de considérer que leur mode de fonctionnement neurologique et mental est le meilleur. Et que leur mode de fonctionnement n'implique aucun handicap, alors que les autres causent des handicaps.

C'est faux, puisque par exemple, les neurotypiques n'ont pas certaines capacités intellectuelles qu'ont les personnes zèbres. Si on prenait les zèbres (et non les NT) comme référence (pour mesurer les autres groupes), alors les neurotypiques seraient considérés comme handicapés. Plus de détails ici.

Lorsque nous rappelons que **tous les modes de fonctionnement (que ce soient les autistes, les zèbres, les neurotypiques...) ont leurs propres avantages ET leurs propres handicaps**, c'est un défi à la supériorité des neurotypiques. C'est aussi un défi à leur position centrale, de référence. C'est à dire : au fait de juger les autres groupes selon des critères avantageant les neurotypiques (ce qui, bien sûr, biaise tout).

5) Beaucoup de neurotypiques ressentent du malaise, de la jalousie, de l'envie par rapport aux personnes zèbres (surefficientes, haut QI, haut potentiel).

Une partie rêve même d'être zèbre ou de le devenir (ce qui est bien sûr impossible), tout en méprisant souvent paradoxalement les véritables zèbres. C'est **l'Effet Pétunia**. (Cf Pétunia Dursley).

Cette jalousie et cette envie viennent du fait que des personnes qui ont d'autres modes de fonctionnement (donc, des personnes « bizarres ») soient perçues comme plus intelligentes globalement.

En réalité, les personnes zèbres ne sont pas plus intelligentes « en soi », d'ailleurs ça ne veut rien dire, d'être « plus intelligent que quelqu'un en

soi ». Par contre, ce qui est vrai, c'est qu'elles ont des facultés supérieures dans certains domaines. Par exemple, les personnes surefficientes ont des capacités supérieures de raisonnement en arborescence.

Fondamentalement, les zèbres sont (par leur simple existence) perçus comme une menace sur la supériorité et la centralité des neurotypiques.

6) Lorsque nous refusons de rester cantonnés à des rôles sociaux dégradants et restrictifs (la plante verte, la bonne poire, le souffre douleur, le faire valoir, la caution-tolérance, le singe savant...), nous remettons en cause leur domination (à un niveau inter-personnel très basique).

7) Lorsque nous refusons de nous plier à leurs codes et attentes sociales, notamment en matière de communication (comme le font les mauvais autistes par exemple), cela les heurte également. Parce que ces codes sociaux (comme la politesse) sont faits pour LEURS besoins avant tout.

De plus, ils le prennent en général comme une insulte personnelle. « Tu as été impoli / insolent avec MOI ». « Tu ne fais pas (assez) d'efforts pour ME faire plaisir ». « Tu ne nous respecte pas, tu te fous de nos règles. »

Par contre, nous imposer des règles pas faites pour nous, ça, ça ne les gêne pas...

8) Lorsque des personnes neuroatypiques se battent contre le pouvoir des médecins, des professionnels de santé, des juges et des parents, qui (très souvent) décident ou prétendent décider, à notre place, pour « notre bien », qui parlent à notre place, qui réduisent nos problèmes à des problèmes purement médicaux et non politiques, alors nous remettons en cause les figures d'autorité reconnues par la majorité.

9) Comme tous les groupes dominants, les neurotypiques ont le privilège de pouvoir parler à la place des autres (en étant mieux écoutés), de pouvoir s'exprimer sur ce qui ne les concerne pas.

Ce privilège s'appuie sur le mythe de l'objectivité. Pour résumer, c'est l'idée que les personnes qui ne seraient pas directement concernées par une situation (d'oppression) auraient plus de recul, de détachement, d'objectivité pour en parler, que celles qui sont touchées.

C'est faux, puisqu'une situation d'oppression profite aux oppresseurs, qu'ils ont des intérêts en jeu, et ne peuvent donc pas non plus être objectifs.

Ce mythe de l'objectivité, dans d'autres domaines, justifie que les blancs

parlent des autres (noirs, arabes, asiatiques...), que les hommes cis parlent des femmes et des minorités de genre, que les bourgeois parlent des pauvres, que tout le monde parle des travailleuses du sexe et des femmes voilées sauf elles... Si vous ne me croyez pas, regardez qui s'exprime sur quoi dans les débats télévisés. Ou regardez dans une bibliothèque universitaire, qui écrit des livres sur quel sujet.

C'est aussi vrai pour les neurotypiques. Surtout que dans ce cas, ils ont un argument supplémentaire pour se dire objectifs. L'argument « nous on est sains d'esprit, et eux non ».

Leur demander de nous laisser la parole sur nos propres vies, nos choix, nos causes politiques... c'est donc remettre en cause leur objectivité. Et leur centralité.

Si ce sont des professionnels ou des parents, on remet en plus en cause la légitimité qu'ils pensent avoir à s'exprimer en tant qu'experts sur un sujet.

Cependant, même des personnes parfaitement lambda se sentent légitimes à avoir un avis (malgré leur relative ignorance et manque de compréhension) à notre sujet. C'est un problème de **manque d'humilité**.

Pourtant, en réalité, les personnes concernées (et donc les plus légitimes) sont les personnes neuroatypiques. Pas les parents, pas les médecins.

De plus, leur demander de nous laisser la parole est souvent vécu comme une atteinte à la liberté d'expression (« comment ça, on n'est pas légitimes pour parler d'un sujet ? ON PEUT DIRE TOUT CE QU'ON VEUT SUR TOUT »).

Ce qui nous amène à...

10) La liberté d'expression des propos psychophobes.

Il y a une solidarité tacite entre les neurotypiques à ce sujet. Pour défendre toute personne qui fait de l'humour psychophobe, si on lui demande d'arrêter. (Notamment lorsque c'est Charlie Hebdo, à propos des trisomiques...).

Cela ne concerne pas que l'humour mais aussi toute opinion psychophobe. Exemple de dialogue de ce type.

Personne neurotypique n°1 : « Propos psychophobe sur l'autisme. »

Personne autiste : « Ton propos est irrespectueux envers nous, pour telle raison. Merci de le retirer. »

Personne neurotypique n°2 : « Je suis d'accord avec toi, c'était

irrespectueux. Mais c'est son opinion, il a aussi le droit de l'exprimer, il faut respecter ça. »

Ce que la personne n°2 a fait (de manière **fourbe**), c'est de faire semblant de prendre la défense de la personne autiste et de « jouer la modération », tout en défendant en réalité la personne qui a tenu des propos psychophobes au départ.

La solidarité implicite neurotypique, c'est ça.

11) Lorsque nous utilisons le mot « neurotypique », souvent, ça les met mal à l'aise.

D'abord, parce qu'ils ont l'habitude de se voir comme « des personnes normales » (intrinsèquement supérieures aux marginaux, fous...) et qu'utiliser ce mot remet tous les groupes à égalité (c'est son but).

Ensuite, parce qu'ils ont l'habitude de se voir comme des individus isolés, qui ne peuvent être responsables que de ce qui est le résultat direct de leurs actions personnelles (encore que, même là, souvent ils se trouvent des excuses...).

Or, nous, on les met face à leur appartenance à un groupe social. Qui plus est, le groupe social dominant, qui est à l'origine de la psychophobie, qui en a une responsabilité collective.

Cela remet en cause leur individualité et leur innocence.

12) Cela leur est aussi difficile d'admettre une responsabilité collective indirecte, par complicité silencieuse.

Par exemple, dans un cas de harcèlement scolaire, ils préfèreront se dire « Albert était méchant, de faire du harcèlement comme ça, et nous on était innocents ». Plutôt que de se dire « **j'ai fait partie de la majorité silencieuse qui n'a rien dit, rien fait. Donc Albert était le premier responsable, mais nous étions responsables aussi.** »

Cela remet leur innocence et leur non-responsabilité en cause.

13) Les neurotypiques, évidemment, sont encore plus mal à l'aise quand on les met face à leurs propres actes, gestes et paroles problématiques.

Cela remet encore plus directement en cause leur innocence, puisque pour le coup, pas moyen de se cacher derrière le groupe ou derrière quelqu'un d'autre.

14) Le concept de privilège neurotypique (comme tous les privilèges)

remet en cause la méritocratie. C'est à dire, l'idée que les personnes qui ont les postes les plus prestigieux, les mieux payés... l'ont forcément mérité.

Alors que souvent, d'autres personnes (qui ont été discriminées) l'auraient autant mérité **selon les critères de la société occidentale.** L'idée de « mérite » (par rapport au salaire, à la carrière etc) est très contestable en soi d'ailleurs.

15) L'existence d'espaces non-mixtes (explicitement politisés ou simplement communautaires) neuroatypiques remet en cause le droit des neurotypiques à entrer et s'exprimer partout (même si il ne s'agit que d'un seul espace).

De plus, ces espaces servent à mener des réflexions, actions... autonomes ce qui ne plaît pas non plus.

16) Lorsque nous préférons fréquenter amicalement ou amoureusement les nôtres (pour ne pas subir de micro-agressions répétées, ou pire). Lorsque, pire encore, nous choisissons **explicitement** de ne pas sortir / nous marier / coucher / ... avec des neurotypiques. Pour, par exemple, ne pas avoir à gérer une inégalité socio-politique dans notre vie amoureuse et privée, pour avoir la paix.

Par ce choix, nous allons contre **l'injonction à sortir avec des neurotypiques**.

Cette injonction va avec l'idée que nous avons BESOIN des neurotypiques pour notre bonheur (y compris intime). Voire pour notre santé et notre équilibre.

Avec, aussi, l'idée que les neurotypiques sont supérieurs. Et donc **un couple NT / NA vaudrait plus qu'un couple NA / NA**, **par la valeur ajoutée spécifique du neurotypique**...

Si on résume, la fragilité neurotypique se manifeste dès qu'on remet en cause:

- leur innocence et leur non-responsabilité
- leur individualité
- leur centralité
- leur sentiment de supériorité
- leur domination au quotidien (dans les rapports inter-individuels)
- leurs figures d'autorité reconnues

- leurs normes et attentes sociales
- leur liberté d'expression (de propos et gestes oppressifs)
- leur liberté de parler à notre place (en particulier les professionnels et les associations de parents)
- leur sentiment de sécurité
- leur confort mental
- leur sentiment de mérite (méritocratie)

Tout ça, ça constitue une série de **gratifications psychologiques**, dont les neurotypiques profitent (en général de manière inconsciente) du fait d'être le groupe dominant.

Et lorsqu'un (ou plusieurs) de ces aspects est menacé, **des anti-corps sont déployés pour le défendre**. Prenons trois exemples.

1) On l'a vu plus haut, les personnes zèbres (simplement en existant) menacent le sentiment de supériorité des neurotypiques. Du coup, souvent, on les harcèlera, on les traitera d'intellos, on les mettra à l'écart. On les accusera d'arrogance et de prétention. On leur inculquera l'idée que leurs besoins sont moins prioritaires que ceux des autres. On en fera des singes savants. On les accusera de mentir, de se dire surdoués par effet de mode ou pour se faire mousser. On leur fera faire le travail des autres sans contrepartie, que ce soit le travail des collègues (si adultes) ou des camarades de classe, soeurs, frères...

Parfois on les couvrira d'admiration hypocrite tout en attendant le moindre faux pas pour les faire tomber.

Tout ça servant à **les remettre à leur place**, socialement inférieure. Et donc à protéger le fameux sentiment de supériorité.

Même un enfant zèbre qu'on traite comme un singe savant (et dont on vante l'intelligence supérieure), finalement, on le met à une place inférieure.

2) Un autre exemple, plus évident. La réponse instinctive à la « peur des fous », c'est de vouloir qu'ils soient internés, voire mis en prison. En tout cas, les envoyer ailleurs ou les « neutraliser », pour se sentir plus en sécurité. Ou à défaut, les marginaliser autant que possible.

3) Enfin, face au militantisme anti-psychophobie (qui, par définition, remet en cause la supériorité, la domination, l'innocence, les normes sociales... neurotypiques), leur réponse est souvent d'essayer de changer de sujet. De parler de leur « liberté d'expression ». D'excuser ou minimiser

les comportements problématiques. De parler à notre place (pour garder le contrôle). De nous appeler à « plus de modération » pour nous faire taire. Et plus généralement, d'essayer de nous réduire au silence ou de noyer notre voix.

Voire de prétendre qu'on se trompe et qu'on verrait de la psychophobie partout (à tort, bien sûr) parce qu'on est « fous », « paranos », qu'on « comprend mal les choses »... Ce qui est **nous prendre (un peu) pour des truites.**

Maintenant, revenons à ce dont je parlais plus haut. A savoir, le besoin de lier la folie aux actes de violence, pour protéger l'innocence des neurotypiques et d'autres groupes socialement dominants.

La violence, la folie et l'innocence des personnes dominantes

La lutte contre la psychophobie implique également de lutter contre les stéréotypes voulant que les viols et agressions sexuelles, la pédocriminalité, le harcèlement sexuel (de rue), les violences conjugales, ou dans un autre domaine, les actes terroristes, soient l'œuvre de « fous ».

Il est important, pour la majorité des gens, de croire que ce sont forcément des fous qui font tout ça. Ou des « pervers » à la limite (ce qui est presque la même chose dans leur tête).

Parce que sinon, ça forcerait à réaliser que ces actes peuvent être commis par des personnes normales et saines d'esprit. Et en fait, SONT commis tous les jours par des personnes parfaitement dans la norme.

Pour ce qui est du viol, il n'y a en réalité rien de plus ordinaire (du moins, si on compte, par exemple les personnes qui profitent de l'état d'ébriété de la victime pour en abuser, extorquent un « oui » par insistance lourde, abus d'autorité, chantage, abus de faiblesse, chantage affectif...).

C'est le résultat de la culture du viol. De la domination des hommes cis sur les femmes et les autres, des adultes sur les enfants, et des autres rapports de domination.

Et du fait qu'on s'habitue à voir des catégories de population comme des objets de fétiche sexuel, simplement pour ce qu'elles sont. Femmes bi, lesbiennes, femmes trans, hommes trans, personnes non-binaires, personnes intersexes, personnes racisées, femmes d'Europe de l'est, mineures...

Pour ce qui est du terrorisme, tout type de personne peut également être impliqué. Ici, ce que j'appelle « terrorisme » c'est toute action qui vise à

tuer des civils pour terroriser une population, ou qui (pour viser une cible précise) tue de manière massive de civils.

Autrement dit, dans le terrorisme, j'inclus AUSSI les bombardements (par les USA, la France, la Russie, l'Iran...) menés en Syrie, en Irak, ou (par les USA) au nord du Pakistan et au Yémen en ce moment. Ou, durant la Seconde Guerre Mondiale, la destruction de Dresde, de Nagasaki et d'Hiroshima. Du terrorisme, c'est du terrorisme, peu importe quel camp en est à l'origine. **Ce n'est pas le monopole des ennemis de l'Occident**.

Qu'elles soient commises par des États, des groupes armés, des personnes isolées... les atrocités n'ont jamais eu besoin de folie pour exister.

Pour en revenir à nos moutons, contester les liens automatiques entre violences (de tous types) et troubles mentaux, c'est remettre en cause l'innocence automatique des neurotypiques.

Car oui, présumer que « seuls les fous font ça », permet de présumer que « les gens normaux ne font pas ça », logique.

Et plus spécifiquement, cela protège certains groupes en particulier. Par exemple, concernant le viol et les violences sexistes, il est plus commode pour les hommes cis de penser que « c'est une minorité de fous qui viole et bat leurs épouses ».

Cela leur permet de ne pas s'interroger dans leur rôle au sein de la culture du viol. **De ne pas se demander « Est-ce que j'ai violé ? Suis-je susceptible de le faire ? Est-ce que mes amis, les hommes de ma famille ont violé ? Est-ce que j'ai contribué à passer des viols sous silence ? Est-ce que j'ai encouragé le viol sans le vouloir par de l'humour sexiste ? ».** Sachant que c'est très, très rare que la réponse soit « non » partout...

Lorsque des masculinistes commettent des attentats (1) (par exemple, Elliott Rodgers, qui a abattu des femmes à Isla Vista), c'est pratique de parler de « folie », parce que là encore, ça innocente le mouvement masculiniste (et ses idées) en particulier. Et la culture du viol, la complicité (au moins passive et silencieuse) de la majorité des hommes cis en général.

Lorsque des personnes blanches d'extrême-droite commettent des attentats[4], parler de « folie » permet d'innocenter l'extrême-droite en

4 Oui, je parle d'attentats pour des massacres à l'arme à feu commis par

particulier, et la complicité silencieuse de la majorité blanche en général. Car oui, nous sommes collectivement responsables de la suprématie blanche, de l'islamophobie, de la négrophobie, de la rrhomophobie, de l'antisémitisme... qui amènent une poignée d'entre nous à tuer.

Et lorsque ce sont des attentats commis par des personnes musulmanes (ou présumées musulmanes arbitrairement du fait de leurs origines), c'est également plus facile d'en accuser l'Islam, la culture musulmane, et « la folie », plutôt que de nous poser des questions. Par exemple, sur les guerres impérialistes de nos pays (au Moyen-Orient) ou sur les conséquences du racisme et de la pauvreté, en Occident.

L'attentat d'Orlando (dans un bar LGBTQ), qui a tué beaucoup de personnes trans et homo, latinos et noires, était le résultat de l'homophobie, de la transphobie, de la latinophobie et de la négrophobie systémiques.

Dans tous les cas que j'ai cité, le lien violence / folie permet donc de protéger à la fois :

- l'innocence neurotypique
- l'innocence blanche
- l'innocence des hommes cis
- l'innocence des élites bourgeoises

Du coup, quand nous remettons cet amalgame en cause, nous touchons à tout ça en même temps. Ce qui explique pourquoi ce message est si difficile à faire passer.

---

des masculinistes ou des suprématistes blancs. **Le mot « attentat » n'est pas réservé aux islamistes** (réels ou présumés).
Et lorsque des drones tuent des familles parce que « ça pourrait être des combattants ennemis et dans le doute on tire » (comme au nord du Pakistan), oui, c'est du terrorisme (en col blanc).

« Y' a pas viol si c' est une folle »

Anonyme (2014). publié par Zinzin Zine, janvier 2016[5]

[Contenu : viols, états psychiques extrêmes, violences psychiatriques.]

Je ne pourrais pas dire avec précision combien de fois au cours de ma vie j'ai « pété les plombs ». En 15 ans, ça m'est arrivé un nombre incalculable de fois. Et cela n'a pas toujours été un problème ou une expérience douloureuse, mais la plupart du temps, oui. Pour pleins de raisons. Mais pas forcément à cause des trucs improbables qui me traversent l'esprit dans ces moments-là. Certaines fois j'ai connu des états de conscience complètement hors normes qui sont restés parmi les expériences les plus grisantes et intenses que j'ai connues : *La vie en très hautes couleurs*. D'autres fois, c'était juste un cauchemar éveillé. Et parfois, ça m'a amené à la fois autant de joie que de moments sombres et éprouvants. Mais quelle que soit la forme qu'elles prennent, je considère ces « explosions » comme des moments importants de ma vie, une sorte de solution d'urgence pour évacuer un mal-être qui autrement me rongerait à petit feu. Une issue de secours.

Les principaux problèmes et souffrances que je rencontre ne proviennent pas de ces « pétages de plombs » en eux-mêmes, mais, d'une part, de la non-vie quotidienne, et d'autre part des réactions que ces « pétages de plombs » suscitent chez les autres. Dans la société actuelle, il est en effet difficile, parfois impossible, de traverser des états psychologiques hors normes sans subir de multiples violences. L'HP n'est finalement que la forme institutionnalisée et légale de la violence sociale qui s'exerce contre les folles/fous. Malheureusement, même si c'est parfois une victoire, il ne suffit pourtant pas d'échapper à l'HP pour échapper aux violences.

Très souvent, lorsque je « pète un plomb », il m'arrive de me balader dans les rues avec un besoin irrépressible de communiquer avec tout-e celleux qui m'entourent, inconnu-e-s ou non, « femmes », « enfants », « hommes », « animaux », « insectes », « plantes », etc. Je deviens une boule d'adrénaline, ne ressentant plus le froid, ni la peur. Tout s'accélère dans ma tête. Le monde n'est plus le même, il vibre, il hurle, il me saute à la gueule. Peut-être que dans un monde libéré de toutes formes d'oppressions de tels bouleversements pourraient être vécus de manière

5 ***http://www.zinzinzine.net/2016/01/y-a-pas-viol-si-c-est-une-folle.html***

positive et enrichissante. Mais en l'état actuel des choses, les ennuis arrivent en général assez vite. Pour beaucoup de genTEs que j'ai croisé sur ma route, une femme qui « pète les plombs » est surtout une femme dont les capacités d'auto-défense et de jugement sont très réduites. Quelqu'une dont on comprend très vite qu'on pourra en faire à peu près ce que l'on veut, sans trop de difficulté, ni trop de remords. *Une aubaine.*

Bien évidemment, quelqu'unE qui « pète un plomb », qui est dans un état de vulnérabilité psychologique quel qui soit, n'est pas en mesure de donner son consentement. Lors de mes « crises » il m'est ainsi arrivée d'être violée et frappée par des inconnus croisés par hasard. Et plus sournoisement, il est aussi arrivé que des « proches » profitent de mon état pour me manipuler et me violer. Mais qu'elle que soit la façon dont ça se passe, « avoir des rapports sexuels » avec une personne dont l'état de conscience est altéré au point de ne pas être en mesure d'y consentir pleinement et librement, que ce soit parce que cette personne a trop bu, a pris des substances psychoactives, est en pleine détresse psychologique ou en plein « pétage de plomb », c'est commettre un viol.

Ici, je ne fait pas référence aux situations où des personnes *choisissent* de faire du sexe en étant dans des états de conscience modifiés (artificiellement ou naturellement) en ayant put affirmer leur consentement à leurs partenaires *avant* de perdre leur capacité de discernement. Mais on ne peut pas considérer qu'une personne est en mesure de donner son consentement *au moment où elle dans un état de confusion ou de détresse émotionnelle*.

Et on entend rarement parler des viols commis sur les psychiatriséEs en « crise ». Pourtant c'est dans des moments de « crise » qu'il m'est arrivée à plusieurs reprises d'être suivie, manipulée, agressée et violée par des ordures qui avaient pleinement conscience de profiter de ma vulnérabilité. Or, je ne suis évidemment pas une exception, et aussi horrible que ça puisse être, de part mon expérience et des timides échos que j'ai reçus d'autres psychiatriséEs, je suis même persuadée que le viol est malheureusement courant dans la vie de beaucoup d'entre iels. Seulement la plupart n'en parle jamais. Moi-même, pendant plus de 10 ans, quoi qu'il arrive, je n'en parlais pas, et j'avais honte de moi. Le problème du silence face aux violences sexuelles est loin d'être nouveau et ne concerne pas que moi ou les psychiatriséEs. Cependant, si depuis longtemps certaines personnes non-psychiatriséEs parviennent tout de même à briser ce lourd silence, il demeure quasi total chez les psychiatriséEs.

Je pense que plusieurs facteurs contribuent à ce tabou écrasant. Ils ont tous en rapport avec le vécu particulier des psychiatriséEs, à la place que la société leur réserve, à iels et à leur parole. Les psychiatriséEs apprennent par exemple rapidement et à leur dépens qu'il ne sert à rien de se plaindre des violences qu'iels ont subies pendant les « crises », car elles ne seront pas prises en compte. La seule expression « état de crise » dans la bouche d'un « professionnel de la santé mentale » semble pouvoir excuser toutes les dérives subies à « l'extérieur », c'est à dire avant l'enfermement.

Je me rappelle d'une fois, en HP, où j'ai voulu parler d'une agression physique ultra-violente que je venais de subir. Ce n'est pas seulement que ça n'a pas été pris en compte, cela à même été utilisé contre moi. En effet « l'équipe soignante » a jugé que mes propos démontraient à quel point je m'enfonçais dans mon « délire ». Je ne faisais pourtant que raconter la stricte vérité, quelqu'un m'avait violemment agressé et menacé de me tuer, mais apparemment pour elleux cela ne pouvait relever que d'un cas classique de « paranoïa ». J'ose à peine imaginer ce que ça aurait pu être d'évoquer un viol face à une bande d'ordure organisées comme les « soignants psy »... On m'aurait sans doute rétorqué quelque chose comme : « Cet homme a peut-être été trop loin, mais mademoiselle, vous rendez-vous compte qu'il y de quoi être décontenancé par votre comportement, somme toute...déplacé, ou disons...sans gène, non ? ». Traduction : « Allez, ferme donc ta gueule et réalise que le mec est tout à fait « normal » et que c'est toi qui a un problème. Et viens pas nous parler franchement des violences qu'on t'a infligées, si tu veux pas qu'on se serve de ça pour aggraver ton « cas », serrer la « visse », ou justifier un peu plus notre sale boulot, le « diagnostic » et les « traitements psychiatriques » qui vont avec. Et puis de quoi tu te plains toi, t'as encore bien de la chance d'être en vie, c'est vrai quoi, les pauvres gens qui se retrouvent face à une folle, hé ben ils font ce qu'ils peuvent, c'est déroutant une folle... »

Bien sûr que pendant mes « crises » mon comportement est étrange, et complètement hors-normes. Je peux parfois agir de façon parfaitement bizarre et impudique, tout en ne cherchant en rien à avoir des rapports sexuels avec qui que ce soit. D'autant plus que pendant une « crise », il m'est la plupart du temps difficile, voire impossible, de faire du sexe. Ça demande un certain effort de concentration dont je deviens incapable. Je suis alors bien trop occupée à m'éparpiller dans tous les sens.

Concrètement, la dernière fois que j'ai « pété un plomb », s'il n'y aucun

doute sur le fait que j'ai été violée, pourtant, c'est bien moi qui ai abordé ce type dans la rue, qui lui ai parlé comme si nous étions les meilleur-e-s ami-e-s du monde et c'est encore moi qui lui ai proposé de m'accompagner jusqu'à chez moi et d'y rester dormir, tout en insistant lourdement et dès le départ sur le fait que je ne voudrais pas pour autant « faire l'amour » avec lui. Sur le chemin, il a tenté de m'embrasser à plusieurs reprises dans la rue, et je n'ai pas réussi à le repousser à chaque fois. Après quelques péripéties, nous sommes arrivéEs chez moi. Une fois allongé dans le lit, il m'a soudainement pénétrée de force. Je l'ai alors giflé et il m'a rendu un coup à m'en décoller la tête. Face à mes larmes, il s'est excusé (pour la grosse baffe) et il est parti. Ce mec était tout à fait conscient de ma vulnérabilité, de mon état d'extrême confusion : *il comptait justement là-dessus*.

Et il peut exister des situations encore plus troubles, qui restent totalement des viols. Il y a plusieurs années, alors que je divaguais dans les bars la nuit, en plein craquage émotionnel, j'ai croisé le chemin d'une de ces ordures opportunistes qui a très vite senti ma faiblesse. Il m'a alors suivie jusqu'à chez moi, malgré l'obstination avec laquelle je lui répétais qu'il ferait mieux de partir car il était hors de question qu'il se passe quoi que ce soit entre nous. Sauf que lorsqu'il s'est installé dans mon lit en me montrant avec insistance son sexe en érection, j'ai fini par lui dire : « bon ok, vas-y, fais ce que tu veux... ». Je me souviens d'être restée complètement passive, et de m'être mise à vomir peu de temps après qu'il eut terminé. Alors ce type pourra effectivement dire : « elle m'a dit que c'était ok ». Sauf que c'était bien un viol. Je ne voulais pas de lui, mais face à son harcèlement, je n'ai fait que me résoudre à le laisser faire, en attendant que ça se passe.

Alors face à un entourage ou à une « équipe soignante » pour qui les violences subies par les psychiatriséEs en « crise » sont soit imaginaires, soit la conséquence malheureuse mais inévitable de notre « maladie » (les risques du métier quoi), comment réussir à penser soi-même que non, on a pas à faire comme si dans ces cas-là le viol n'en était pas un, comme s'il devenait excusable, ou de notre faute ? Car quel que puisse être le comportement d'unE folle/fou, même si cellui-ci escalade un abris de bus pour y danser dessus à poil, hé bien non, ça ne veut pas dire qu'iel « l'a bien cherché ». J'ai moi-même mis longtemps à réaliser que rien ne justifiait de se faire violer, quelque soit l'état de confusion dans lequel on se trouve, et même *surtout* si on est dans un tel état. Parce qu'au contraire, cela devrait constituer une circonstance aggravante. Or unE

psychiatriséE qui oserait parler de viol à son entourage ou à des « soignants » auraient toutes les chances que son expérience soit minimisée, ou qu'on lui rétorque que c'est son comportement qui est à l'origine du problème et que c'est à elle/lui de se remettre en cause et de se soigner, si tant est qu'on ait pas d'entrée invalidé l'entièreté de sa parole.

Et puis lorsque l'on retrouve ses esprits après une « explosion », on est déjà tellement préoccupéE par les difficultés survenues avec nos proches, parfois soumisES à rude épreuve, que l'on cherche souvent à tourner la page le plus vite possible, et à les préserver de toutes mauvaises nouvelles supplémentaires. Avec elleux, mon 1er réflexe est encore de me dire « allez vite passons à autre chose, sinon je vais la/le perdre ». Après avoir « pété les plombs » j'agis souvent comme s'il fallait tout de suite prendre sur moi et effacer toutes traces de la « catastrophe ». Alors non, il n'était pas question d'évoquer les choses graves dont iels ne s'étaient pas douté, parce que ce n'était pas le moment d'en rajouter dans le sordide en évoquant le dernier type qui avait abusé de moi. Pourquoi grossir le tas de problème ambulants que je représente déjà ? Il m'a fallu des années pour sortir de cette logique, et je dois dire que j'ai toujours du mal à parler des trucs les plus violents qui me sont arrivés et à chercher du soutien face à cela, comme s'il s'agissait d'un luxe que je n'avais pas les moyens de me payer.

De plus, pour comprendre le silence des psychiatriséEs face aux viols, il faut prendre la mesure du tabou social que représente déjà le fait de « péter un plomb » ou d'être psychiatriséE pour toute autre raison. Quel que soit la manière dont ça se passe, la plupart des genTEs sont extrêmement mal à l'aise pour parler de ça et nous renvoient une image hyper négative de nous-même. Assumer plus ou moins publiquement d'avoir été à la fois psychiatriséE et violéE ça signifie briser le silence concernant deux énormes tabous sociaux en même temps. Et pour le faire, encore faut-il avoir suffisamment de force, ou un soutien réel de certainEs proches, ou au moins la ferme conviction que votre parole sera pleinement prise en considération, or justement beaucoup de psychiatriséEs ont fini par perdre tout cela...

Enfin, le fait de « péter les plombs », ou d'être considéréEs, pour quelques raisons que ce soit, comme folle/fou, a déjà pour conséquence « normale » de subir tout un tas de violences psychiatriques présentées comme du « soin ». Quand on explose de l'intérieur, que notre tête semble partir en flamme et qu'on a l'impression de sombrer dans des abîmes de détresse,

bien souvent la solution socialement admise est de se retrouvé-e à l'HP, ligotéE, piquéE de force, enferméE pendant des jours voire des semaines dans des chambres d'isolement suffocantes. Parfois j'ai cru que je ne m'en relèverais pas, que mon cœur allait lâcher, c'était bien trop violent. Un jour, une fois sortie d'HP, j'ai essayé de raconter à un membre de ma famille les violences que je venais de subir, l'isolement total, les humiliations et les maltraitances. Il m'a alors simplement rétorqué qu'il fallait que je comprenne que mon état justifiait tout cela, que les « soignants » se contentaient de faire leur « travail » et n'agissaient que pour mon « bien », et que d'ailleurs, le simple fait que je sois capable en ce moment même de discuter « normalement » avec lui était la preuve que quelles qu'elles soient leur méthodes fonctionnaient et étaient justifiées. Et face à toute cette violence psychiatrique si communément admise, si peu remise en question, le message qui s'imprime en nous c'est que nous ne sommes rien que des merdes, que notre « état » est tellement insupportable pour les autres, que quoi qu'on subisse, c'est d'abord de notre faute, et c'est amplement « mérité ». Nous comprenons vite que pour l'écrasante majorité des personnes dites « normales », nous ne sommes pas des êtres à part entière, digne de la même considération qu'elleux, mais seulement une sous classe. La psychiatrie nous inflige les pires traitements en les présentant comme des évidences inévitables, et nous pousse à croire que nous sommes le seul réel problème à régler. Le reste de la société se déresponsabilise complètement et se joint à l'institution psychiatrique pour nous apprendre à intérioriser la honte et la culpabilité sans broncher. Notre silence nous a été inculqué à la racine.

Alors répétons-le, avoir des « rapports sexuels » avec quelqu'unE qui « pète les plombs », qui est en état de profonde détresse, de grande confusion ou de faiblesse, en d'autres termes avec quelqu'unE qui ne se trouve pas en mesure d'y consentir pleinement et librement, c'est commettre un viol. Ne nous taisons plus, n'ayons plus honte, ne nous sentons plus coupable d'avoir été agresséEs ou violéEs, rendons les coups !

Solidarité contre les violences sexuelles à l'encontre de TOUTES les femmes!

Solidarité avec touTEs les oppriméEs en lutte !

« j¨espère que son psy lui a dit que manger c plus important dans la hiérarchie des priorités que de faire chier le monde parce qu¨elle a pas l¨air au courant »

par L'Eau Rence, 17 septembre 2016[6]

Le titre de cet article, c'est un copier coller d'un des critères de recherche qui ont amené quelqu'un sur mon blog.

Y a beaucoup de trucs un peu absurdes dans les critères de recherche qui ont amené des gens à se retrouver sur mon blog (j'ai notamment tout un lectorat à la recherche d'images scatophiles, à cause du référencement de mon article « Pipi caca prout et autres hontes féminines« ... sisi, je vous assure. Ca me fait toujours beaucoup rigoler que des personnes à la recherche d'images scatophiles arrivent sur mon blog. Les pauvres... ça ne doit vraiment pas correspondre à leurs attentes !)

Par contre, c'est la première fois que, en lisant les termes du critère de recherche, j'ai eu envie de pleurer de rage...

« j'espère que son psy lui a dit que manger c plus important dans la hiérarchie des priorités que de faire chier le monde parce qu'elle a pas l'air au courant ».

Au-secours. Vraiment.

Alors, cher.e lecteur.trice qui manifestement, te préoccupe du fait que la personne de ton entourage qui est anorexique (ou autre difficulté psy qui lui rend difficile le fait de manger) « arrête de faire chier le monde », je tenais à te répondre personnellement. Et publiquement.

Promis, je vais te répondre constructivement dans quelques secondes, mais d'abord...

Tu es prié.e d'aller bouffer une poignée de clous et de t'étouffer avec.

Voilà, c'est dit. Et très honnêtement, j'ai déjà fait un effort : les phrases qui me venaient spontanément étaient pas mal plus violentes et gore.

Bon.

Maintenant que je suis raisonnablement défoulée, et donc apte à

6 https://coupsdegueuledelau.wordpress.com/2016/09/17/jespere-que-son-psy-lui-a-dit-que-manger-c-plus-important-dans-la-hierarchie-des-priorites-que-de-faire-chier-le-monde-parce-quelle-a-pas-lair-au-courant/

répondre constructivement…

Je voudrais rappeler quelques fondamentaux :

– Si une personne ne mange pas, elle a des raisons pour le faire.

Soit elle a une maladie physique qui nuit à son appétit (mais curieusement, je ne pense pas que tu aurais parlé de « son psy » dans ce cas là, n'est ce pas ?). Soit elle a une maladie psychique type dépression qui lui coupe l'appétit. Soit elle a une maladie psychique qui se cible spécifiquement sur l'alimentation, à savoir un trouble du comportement alimentaire, et, dans le cas précis, probablement l'anorexie.

Et C'EST PAS UN CAPRICE.

Aucune de ces raisons n'est « un caprice ».

Aucune de ces raisons n'est « pour faire chier le monde ».

– Les troubles du comportement alimentaire tuent.

Excuse moi d'être un peu plus inquiète pour la personne anorexique que pour son entourage. Mais en vrai, l'anorexie tue. Parce que en vrai, le corps humain, il a besoin de bouffe pour fonctionner. T'sais, les organes, le coeur, le cerveau, les muscles, tout ça.

Donc oui, une personne que des troubles psy empêchent de manger suffisamment est en danger de mort. Rien que ça. A terme, hein. Pas en deux jours. Mais quand même. C'est un risque bien réel.

– Les réactions merdiques de l'entourage sont une réelle source de souffrance.

Et, excuse moi de te dire ca, te préoccuper du fait qu'elle « arrête de faire chier le monde » et voir sa difficulté à manger comme étant une manière de « faire chier le monde », ouaip, ça rentre vraiment dans la catégorie « réaction merdique ».

Vivre avec un trouble psy – quel qu'un soit – est déjà en soi source de souffrance, de difficultés, je t'assure. On n'a vraiment pas besoin qu'on nous voit comme des personnes capricieuses qui « font chier le monde » avec nos « bizarreries ». On a besoin de soutien, pas de jugement.

– Pourquoi je t'ai répondu publiquement ?

Déjà, parce que je n'ai aucun autre moyen de m'adresser à toi. Et ensuite : parce que franchement, je sais que vous êtes beaucoup à penser comme ça. Et que tant qu'à faire, si vous pouviez être quelqu'un.es

à pouvoir réfléchir un peu sur vos préjugés pourraves, ça serait toujours ça de pris, et toujours ça de souffrances en moins pour vos proches...

Allez... Bye. Et tout mon soutien à ta pote, ta soeur, ton amie, ta copine ou qui sais-je encre qui « fait chier le monde en ne mangeant pas ». J'espère qu'elle va se sortir de là, et qu'elle n'est SURTOUT PAS tombée sur un psy qui va la voir comme une emmerdeuse capricieuse. Parce que figure toi que oui, des psy comme ca, il y en a. Et j'espère que son entourage n'est pas composé uniquement de personnes qui pensent qu'elle fait chier le monde.

Les troubles psy : facteur explicatif lors d¨actes criminels violents ?

par L'Eau Rence, 7 août 2016[7]

Ces derniers temps, avec la vague d'articles et discussions fleurant bon la psychophobie qu'on voit surgir à chaque acte terroriste (ou considéré comme tel) commis par « des fous », la réponse assez unanime des personnes luttant contre la psychophobie est de rappeler que les troubles psychiques ne sont pas la cause, et de ramener la discussion sur le plan sociétal.

Et c'est important de le faire (ramener la discussion sur un plan sociétal, donc).

Par contre, au fil du temps, un malaise face au coté « sans nuance » de cette réponse est monté en moi.

Parce que à force de dire « les troubles psychiques n'ont rien à voir avec ça », j'ai quand même le sentiment qu'on passe à coté d'une partie de la réalité.
Et qu'on pourrait bien, à aller uniquement dans cette direction là, avoir sans le vouloir une attitude qui serait, elle aussi, psychophobe dans son refus de prendre en compte cet aspect-là de la réalité.

Je m'explique :

Prenons le jeune homme qui a tiré sur des gens dans un centre commercial en Allemagne.

Très rapidement, les journaux ont titré sur sa dépression (dont je vais supposer qu'elle est réelle. A priori, il avait un suivi psychiatrique à ce sujet, j'imagine donc que ça n'était pas pour passer le temps qu'il allait voir un psy, n'est ce pas ?).

La réponse unanime des militant.es contre la psychophobie a été de rappeler – à juste titre – que prendre un flingue et tirer sur des gens ne fait pas précisément partie des symptômes typiques de la dépression.

Et ça, évidemment, je ne vais pas dire le contraire : effectivement, ça n'est pas la dépression qui rend violent.

Par contre (et c'est là que j'ai un certain malaise à voir complétement

7https://coupsdegueuledelau.wordpress.com/2016/08/07/les-troubles-psy-facteur-explicatif-lors-dactes-criminels-violents/

évacué le facteur « troubles psychiques »), tout ce qu'il y a AUTOUR de la dépression peut amener, et ça j'en suis passablement persuadée, à des passages à l'actes aussi extrêmes que celui ci.

La colère générée par la stigmatisation des troubles psychiques, en premier lieu.
Dans le cas du jeune homme qui a tué plusieurs personnes à Munich, on sait qu'il était visiblement, entre autres, victime de harcèlement scolaire. Sans dire que c'est une excuse, sans dire que ça « donne le droit » de tuer des gens, je peux concevoir que la colère et l'impuissance accumulées, ravalées, digérées, absorbées jour après jour, puissent amener à haïr l'humanité entière, ou à trouver des boucs-émissaires dans tel ou tel groupes de personnes. Et donc à de tels passages à l'acte.
Je le répète : ça n'est pas un « permis de tuer », ni une explication unique, ni LA cause.

Mais nier complètement que ça puisse être un facteur, même au nom de la déstigmatisation des troubles psychiques, je le ressens vraiment comme une pente glissante, dans la mesure où on se permet de passer un grand coup de gomme sur tout un aspect de la réalité d'une personne pour éviter qu'elle ne rejaillisse sur les autres personnes atteintes de troubles psychiques.

Le besoin d'appartenance, ensuite.

Je vais vous dire un truc : quand j'allais vraiment mal, ce qui m'a tenue debout, c'est de me sentir « faire partie » d'un groupe. De pouvoir me reconnaitre dans d'autres personnes. J'ai eu du bol : ce besoin, j'ai pu le combler en me rapprochant d'un forum d'entraide consacré aux troubles psychiques, où j'ai rencontré des gens « comme moi », qui sont devenus des amis (y compris IRL), des piliers, des soutiens précieux, et qui, aussi, m'ont permis de me sentir utile au travers de cette entraide, de voir que je n'étais pas une merde absolue, que je pouvais aussi apporter quelque chose autour de moi. Je suis sérieuse quand je parle de « chance ». C'est pour beaucoup les hasards des rencontres, IRL et sur internet qui m'ont offert cette opportunité.

Mais ça m'amène à une certaine compréhension (et là encore, ça ne veut pas dire « c'est une excuse », mais bien « c'est un facteur explicatif ») envers des personnes qui vont se raccrocher à des appartenances disons... nettement moins recommandables, extrémistes violents de tout poil...

J'ai vu, dans des circonstances similaires, une personne de mon entourage se raccrocher à un groupe crasseusement néo-nazi et violent. C'était assez effrayant de le voir répéter comme un bon perroquet bien dressé les discours de ses nouveaux « amis », quasiment mécaniquement. Quand on discutait avec lui, en le connaissant un peu, on réalisait vite que dans le fond, il s'en foutait totalement, des idées politiques de ces gars. Il avait juste enfin trouvé des gens qui l'acceptaient tel qu'il était (ou du moins, qui en donnaient l'impression), et il aurait été prêt à énormément de trucs (y compris bien dégueulasses) pour continuer d'être accepté.

Faudrait-il uniquement le condamner pour les idées racistes et la violence qu'il véhiculait à l'époque, parce que « la dépression ne rend pas néo-nazi », ou ne serait-il pas plus utile (et moins psychophobe...) de prendre en compte – sans justifier et dédouaner pour autant – ce qui n'avait amené à ça, à savoir, oui, aussi ses troubles psy, son isolement, et son besoin d'appartenance ?

(Pour l'anecdote, une fois qu'il a été en meilleur état psychique, il a totalement coupé les ponts avec ses « amis » néo-nazis, et, sans dire qu'il « n'est pas raciste », il ne l'est du moins pas plus que le quidam lambda non sensibilisé à la question, avec quelques bonnes vieilles idées reçues certes, mais qui n'irait jamais jusqu'à la violence et la discrimination consciente et assumée...).

La sur-médiatisation des actes criminels (en particulier terroristes ou jugés comme tels) n'aide en rien :

Là aussi sans excuser ni dédouaner, je peux comprendre la logique qui amène une personne à qui l'entier ou presque de la société renvoie qu'il est le looser absolu, la sous-merde dont la vie est sans utilité, à vouloir « partir sur un coup d'éclat ». Et la « voie royale » pour faire un gros coup d'éclat, actuellement, c'est de prendre un flingue et de tirer dans le tas. Là, les médias vont diffuser ton image, ta photo, ton nom. Tu vas sortir de l'anonymat et devenir « quelqu'un », après avoir été un « rien ». (C'est d'ailleurs pourquoi je trouve particulièrement pertinente la demande des auteurs de cette pétition[8] que les médias ne diffusent plus le nom, la photo et l'histoire des terroristes suite à un attentat).

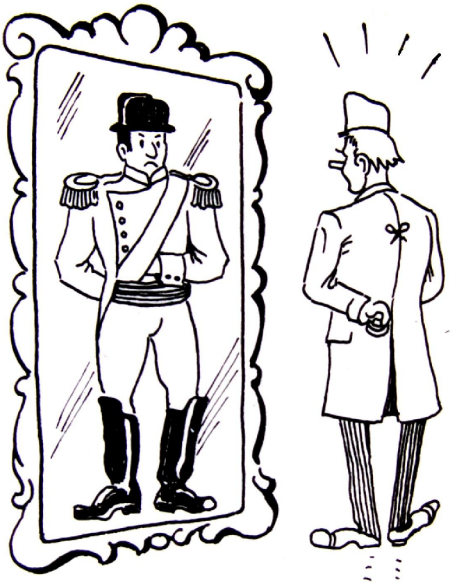
Le virilisme de la société rentre aussi en ligne de compte : aller mal, pleurer, se faire aider, se faire soutenir, ça n'est pas des comportements que la société accepte de la part « d'un homme, un vrai ».

8 https://www.change.org/p/pour-l-anonymat-des-terroristes-dans-les-médias

Ceci aussi est un facteur explicatif (ai-je déjà dit qu'une explication n'est pas une excuse ?) au fait que certains vont chercher à appartenir non pas à un groupe d'entraide ou que sais-je encore, mais à s'identifier à un quelconque mouvement violent : quoi de plus « viril » que de cogner, insulter, voire, pourquoi pas, prendre un flingue et tuer ?

Je conclurais cet article en disant que effectivement, NON, les troubles psys ne sont pas EN SOI générateurs de violence. Par contre, la stigmatisation, l'isolement, la marginalisation des personnes malades psychiques font partie des facteurs à prendre en compte (ajoutés à pleins d'autres) quand on cherche à comprendre ce qui peut amener un mec dépressif de 18 piges à prendre un flingue et tirer dans la foule d'un centre commercial. Dire « les troubles psy n'ont rien à voir avec l'acte criminel », c'est donc un raccourci sacrément hasardeux, qui ne permet ni d'aider des gens en détresse à ne pas s'embarquer dans des comportements criminels, ni de faire réfléchir la société sur les conséquences dangereuses possibles – y compris pour les autres – de la stigmatisation des personnes malades psy.

On ne peut pas lutter contre la psychophobie en ne luttant que pour les malades psy « qui nous arrangent », ceux qui ne font pas la une des journaux par des actes violents qui font flipper.



Sommaire

Cyril Hanouna, Touche Pas à Ma Folie !
par L'Eau Rence, 15 septembre 2016 3

Campagne de la Société Suisse des Entrepreneurs : la psychophobie au service du fric !
par L'Eau Rence, 13 septembre 2016.....7

Psychophobie en garde à vue - récit de ma visite chez un médecin lors de ma GAV
anonyme, publié le 20 juin 2016 par Zinzin Zine.....11

La fragilité neurotypique, face aux personnes neuroatypiques et à leur militantisme
par trolldejardin, 21 août 2016 15

« Y'a pas viol si c'est une folle »
Anonyme (2014). publié par Zinzin Zine, janvier 2016.....26

« j'espère que son psy lui a dit que manger c plus important dans la hiérarchie des priorités que de faire chier le monde parce qu'elle a pas l'air au courant »
par L'Eau Rence, 17 septembre 2016.....32

Les troubles psy : facteur explicatif lors d'actes criminels violents ?
par L'Eau Rence, 7 août 2016.....35